

# ひんやりトマトゼリー

クリエイト  
栄養士考案!



## 材料(1人分)

トマト・・・中1個

チーズ・・・1/2個(7.5g)  
(QBBベビーチーズの場合)

ゼラチン・・・2g

お湯・・・50ml

★りんご酢・・・大さじ1

★粉糖・・・小さじ1

## 栄養成分(1人分)

エネルギー: 80kcal

たんぱく質: 4.6g

脂質: 2.2g

炭水化物: 11.6g

食物繊維: 1.5g

食塩相当量: 0.2g

## 作り方

- ① トマトを洗い、水気を取って冷凍しておく。
- ② ①を凍ったまま流水に当てて皮をむき、半分に切ってスプーンを使って種をかき出して取り除く。
- ③ ②とチーズを5mm角に切る。
- ④ゼラチンをお湯でよく混ぜ溶かし、★を加えて再びよく混ぜる。
- ⑤④に③を加え、よく混ぜたあと、好みの容器に入れる。
- ⑥冷蔵庫で20～30分冷やし固めたら完成!

## POINT

チーズはお好みの味で♪ゼラチンの量で固さもアレンジ! ほどよい酸味でさっぱりつるんと食べられます♪

